

Rumänische ischiocrurale Arschmuskeln



Der Screenshot ist nicht aus dem unten erwähnten Buch...

Ich ließ mich durch [Werbung](#) fahrlässig manipulieren und kaufte [Calisthenics für Dummies](#). Die Neugier besiegte die Vernunft. (Unendlich viel Gefasel und Geschwurbel – siehe Screenshot unten – die Übungen gehen erst ungefähr auf Seite 70 los.)

Ich mache ohnehin schon Übungen, nicht täglich, aber so oft ich Zeit finde. Alle nach dem weisen Rat meiner ehemaligen superschnuckeligen Physiotherapeutin, die mich durch ihren extrem erfreulichen Anblick permanent hoch motivierte.

Als da wären: **Liegestütze**. Leider habe ich ein paar Wochen nicht trainiert, weil ich sicher sein wollte, dass ein kleines und schmerzfreies [Ganglion](#), das plötzlich nach exzessivem Paddeln an meinem Handgelenk erschien – an unauffälliger Stelle -, harmlos ist. Ein paar Wochen heißt leider: Von 34 auf rund 20 Liegestütze abgestürzt. Das wird

alles wieder.

Kniebeugen. Schon klar. Mag ich nicht, aber wenn ich will, bin ich bei 50 aufwärts. Dito für **Kreuzheben**. Da ist kein Trainingsbedarf.

Beckenheben mache ich fast täglich, kombiniert mit Drehen der Hüfte in Richtung Wirbelsäule. Nennt sich auch [Beckenbodentraining](#). „Tun Sie so, als möchten Sie den Urinstrahl abdrücken und ziehen Sie die entsprechenden Muskeln ein paar Mal zusammen. Zwicken Sie dann mehrmals die Gesäßbacken zusammen“ (har har). Das ist wirklich spürbar gut, vor allem, wenn man viel sitzt. Wenn man es nicht macht, merkt man schon nach wenigen Tagen den Unterschied.

Die oben lobend erwähnte junge Dame empfahl das – mit ihren schelmischen Grübchen und spöttischem Grinsen, weil sie natürlich mein wahres Alter kannte: „Ist gut gegen [Altersinkontinenz](#).“ Die gute Nachricht: Beckenbodentraining ist gut für die Potenz.

Aufgestützte Oberkörper-Rotation – auch das praktiziere ich, obwohl es sehr anstrengt. Das ist übrigens die einzige Übung, bei der ich noch einen Unterschied zwischen der linken und rechten Hüfte (die mit dem Titan) spüre – die rechte hat rund zwei Zentimeter weniger Spielraum. Daran arbeite ich.

Jetzt kommt das Problem: **Beinheben aus der Bauchlage**. Das hatte ich noch nie gemacht. Ich kann das überhaupt nicht. So etwas ärgert mich maßlos – ich komme mir dann gleich wie 90 vor. Fragen wir die KI.

Beim Beinheben aus der Bauchlage (also das Anheben eines oder beider gestreckter Beine, während man auf dem Bauch liegt) spielen vor allem die Hüftstrecker eine Rolle, unterstützt durch stabilisierende Rumpfmuskulatur.

Hauptmuskeln:

– **Gluteus maximus** ([großer Gesäßmuskel](#)) → wichtigste Kraft für

die Hüftstreckung.

- **Ischiocrurale Muskulatur** (Beinbeuger: [Biceps femoris](#), [Semitendinosus](#), [Semimembranosus](#)) → helfen bei der Hüftstreckung.
- **Gluteus medius und minimus** ([hintere Fasern](#)) → stabilisieren das Becken.
- **Lendenwirbelsäulen-Muskulatur** (v. a. M. [erector spinae](#)) → sorgt für Stabilität des Rückens beim Anheben.

Empfohlene Übungen:

- Beinheben aus der Bauchlage selbst → als Übung, evtl. mit Gewichtsmanschette am Knöchel.
- [Glute Kickbacks](#) (im Vierfüßlerstand, Bein nach hinten oben strecken).
- Hip Thrusts / Glute Bridge (Rückenlage, Hüfte nach oben drücken).
- [Rumänisches Kreuzheben](#) (kräftigt Gesäß und hintere Oberschenkel).
- Good Mornings (Rückenstrecker + Hüftstrecker).
- Step-ups oder Ausfallschritte (funktionelle Hüftstrecker-Übungen).

□ *Wichtig: Oft ist nicht fehlende Kraft, sondern eine eingeschränkte Beweglichkeit der Hüftbeuger ([M. iliopsoas](#), [Rectus femoris](#)) schuld, wenn das Beinheben schwerfällt. Daher helfen auch Dehnübungen für die Hüftbeuger.*

Das wird bei mir der Fall sein. Kraft habe ich genug. Demnächst mehr in diesem Theater – ich berichte (nein, *hier*, nicht bei TikTok!)



Buddha lehrte vor allem zwei Dinge: sich auf den Atem zu konzentrieren und seine Achtsamkeit durch die verschiedenen Körperteile zu bewegen. Wie bei der Meditation geht es auch bei der Fitness nur um Konzentration.

Hören Sie auf Ihre Gliedmaßen. Spüren Sie, wo sie sich im Raum und im Verhältnis zueinander befinden. Spüren Sie, wie sie auf die Belastung reagieren, die Sie ausüben. Je intuitiver Sie dies können, desto mehr werden Sie Ihre Form perfektionieren und desto fitter werden Sie.

Auch die Synchronisierung Ihrer Atmung mit Ihren Bewegungen ist wichtig. Atmen Sie bei der negativen Hälfte der Bewegung ein (zum Beispiel, wenn sich Ihr Brustkorb bei einem Push-up auf den Boden senkt). Atmen Sie beim positiven Teil der Bewegung aus (wenn Sie sich vom